

在人生的头20年就品尝成功的滋味

THE 8 LESSONS OF SUCCESSFUL TEENS

黄朝椿 白山◎著



成功青少年的 8堂课



THE
8 LESSONS OF
SUCCESSFUL TEENS



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

THE 8 LESSONS OF SUCCESS

袁朝椿 白山◎著

成功青少年的 8堂课



THE 
8 LESSONS OF
SUCCESSFUL TEENS

图书在版编目(CIP)数据

成功青少年的8堂课/黄朝椿编著. —北京:企业管理出版社,2003.12
ISBN 7-80147-996-3

I. 成... II. 黄... III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第116902号

书 名:成功青少年的8堂课

作 者:黄朝椿

责任编辑:肖震东 技术编辑:穆子 晓光

书 号:ISBN 7-80147-996-3/F·994

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100044

网 址:<http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话:出版部68414643 发行部:68414644 编辑部:68428387

电子信箱:80147@sina.com emph1979@yahoo.com

印 刷:北京市顺义康华福利印刷厂

经 销:新华书店

规 格:880毫米×1230毫米 32开本 8.5印张 120千字

版 次:2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数:10000册

定 价:22.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



目 录

第1堂课 定位:认知自我,改变一生

正确定位自己,迈向成功 / 4

拒绝说“我不能” / 10

积极地思考 / 16

用三C铸造成功的人生 / 20

第2堂课 愿景:梦想使你与众不同

成功始于愿景 / 30

梦想要远大 / 36

选择适合自己的路径 / 41

拥抱愿景 / 44

第3堂课 目标:设计人生的轨迹

有目标才会赢 / 61

检验你奋斗的目标 / 75

订出计划,管理时间 / 77

检查你的进度 / 84



锁定目标,专心致志 / 85

全面检视自己 / 92

第4堂课 突破:找到最佳的成功方法

当一个设计师 / 96

迈向成功的工具 / 97

健康的身体 / 111

积极融入周围的环境 / 113

乐观向上的心态 / 114

设定自己的成功规则 / 116

敢负责才能成大器 / 122

第5堂课 冒险:拓展人生的第一步

跳出自我的圆圈 / 129

振奋你的冒险心 / 136

克服恐惧 / 144

正视失败和批评 / 152

突破自我,把握人生 158





第6堂课 改变:适应变化才会成功

变化是人生的一部分 / 165

变化的四季 / 165

发现契机 / 176

因应变化的方法 / 178

第7堂课 团队:携手打造辉煌的人生

超级团队的力量 / 189

赢得他人的信赖 / 198

建立你的超级团队 / 207

第8堂课 行动:踏上成功之旅

行动高于一切 / 214

拖延是成功的大敌 / 217

优秀的行动习惯 / 224

信心能移山 / 229

坚持到底,相约成功 / 233

附录一 成功青少年的技能训练 / 237

附录二 成功青少年的训练手册 / 243

第一堂课

定位：
认知自我，
改变一生

追求自我实现
以及人生愿景的满
足，是我对自己的
定位。

——奥格·洛德
(美国黑人女
性主义者)

每个人都拥有各种各样的可能性，你也一样。要想获得成功的人生，你就必须首先相信这一点，相信自己有成功的机会和可能性。但是，仅仅有这样的信念还不够，你还必须充分地了解真实的自己。

我在这里所说的了解自我，并不是指你自己的姓名、电话、家庭住址、身份证或是驾照号码……也不是指你的成绩、智商有多高，或是有几个兄弟姐妹，而是指你对自己的期望、你的梦想、天赋、才能或者兴趣的了解——即“真实”的你。

对上述这些情况，你很可能自己也不太清楚。不过，除非你对真实的自己有充分的、真正的认识，否则你就无法掌控人生的各种可能性，自然也就无法获得成功的机会。

当你根据“真实自我”思考各种各样的可能性时，个人特质、能力、梦想就会逐渐突显出来——也就是透过自我了解、觉醒，塑造自己对于人生的愿景。

数千年来，人们一直认为要在4分钟内跑完1英里是一件不可能的事。不过，在1954年5月6日，运动员班尼斯特打破了这项世界纪录。他是怎么做到的呢？每天早上起床后，他便大声对自己说：“我一定能在4分钟内跑完1英里！我一定能够实现我的梦想！我一定能够成功！”这样连续大喊100遍，然后在教练库利顿博士的指导下，进行艰苦的体能训练。终于，他用3分56秒6的成绩打破了1英里长跑的世界纪录。有趣的是在随后的

8

堂课

第一堂课

定位：认知自我，改变一生

一年里，竟有 37 人打破了这项世界纪录，在以后打破了这项世界纪录的更高达 200 多人。

班尼斯特为什么能打破世界纪录？因为班尼斯特认为自己能打破世界纪录。这是他对自我的认知、期许和定位。

林肯总统在小的时候，他的父亲在西雅图有一处农场，上面有很多石头。正因为如此，父亲才以较低价格买下它。母亲建议把上面的石头搬走，父亲说，如果可以搬走的话，主人就不会卖给我们了，它们是一座座小山头，都与大山连着。有一天，他父亲去城里买马，母亲带着林肯在农场劳动。母亲建议说，让我们把这些碍事的东西搬走，好吗？于是他们开始挖那一块块石头。不长时间，就把它弄走了，因为它们并不是父亲想像的山头，而是一块块孤零零的石头，只要往下挖 1 英尺，就可以把它们搬动。

如果你在思想上认为自己能够做到一件事，你就一定能做到；如果你认为你不能做到，你在行动上自然不会去做，也就自然不会有什么收获。

其实，“能”还是“不能”完全取决于你对自己的认识。

你认识真实的自己吗？无论如何，自我认知和了解是追求美好人生的第一步，也是其关键所在。

正确定位自己,迈向成功

了解自己,是追求梦想的第一步,同时也是最重要的步骤。你得充分认同自己的定位,才能以开放的心态接受别人对你的影响,譬如关爱、建设性的批评以及建议。拿破仑从小就对军事痴迷,并有意识地阅读大量的书籍,最终成了一位杰出的军事领袖。

1769年8月15日,拿破仑出生在科西嘉岛的一个破落贵族的家中。他在家排行第二,个子矮小却生性好斗,他的哥哥约瑟夫比他大1岁,还有3个弟弟和3个妹妹。拿破仑很小的时候经常和他的哥哥约瑟夫打架,从不认输。

拿破仑10岁那一年,由于家境贫困,父亲把拿破仑送进了法国一所公费学校——布里埃纳军校。这所学校不仅纪律严明而且等级制度非常的明显,所以穿着破烂的拿破仑一到这里便遭到了欺侮。

一天早晨,当他起来洗脸的时候,一个贵族子弟故意把迎面走过来的拿破仑撞了一下,然后扬长而去。拿破仑早就看不惯这个横行霸道的家伙了,他从后面追上去朝着那人后背就是几拳,一下子把那个横行霸道的家伙打倒在地。没过几天,这个小子叫来几个贵族子弟准备报复拿破仑。当拿破仑刚从教室回到寝室的时候便被这一伙人给围住了。他们故意找岔子,对拿破仑大打出



8

堂课

第一堂课

定位、认知自我、改变一生

手，那个贵族子弟还在一旁大喊加油。

好强的拿破仑哪里吃这一套，他一点也不示弱，挥起拳头跟他们打起来。拿破仑眼疾手快，操起大门后面的一根木棍子便往人群堆里乱劈，顿时人群迅速散开。从此以后，大家再也不敢冒犯这位破落的贵族子弟了。

在学校里，拿破仑学习非常认真，他认为如果只凭力气大是不行的，只有学习好才能够最终征服那一群自认为了不起的贵族子弟。

拿破仑广泛地阅读了历史书籍，他尤其喜欢看有关军事方面的书籍。拿破仑的记忆力非常好，关于历史上的一些重大战争成功或失败的原因，他都记得清清楚楚，他非常佩服那些在历史上赫赫有名的将帅。

有一年的冬天，大雪把整个校园都覆盖了，学校气氛更显得沉闷了。课间，大家都站在走廊上看着飘落的雪花发呆，谁也不敢朝操场走去。突然，一个人拨开人群狂奔着跑向雪地。他在雪地上滚了几个滚以后，又迅速地爬了起来。

“嗨！快来打雪仗吧！”

大家仔细一看，原来是拿破仑。只见他把手中的雪团扔向了在走廊里发呆的同学。顿时同学们的情绪被调动起来了，大家也狂奔着跑向操场。

“这边一队，那边一队，先把你们的战壕垒好。”

同学们非常自觉地分成了两支队伍，他们用四周的雪迅速地垒成了战壕。



“打!”

拿破仑一声令下,顿时雪团飞舞。他一会儿跑到这边去指挥,一会儿跑到那边去指挥,整个场面就跟战争不相上下。这次雪战持续了将近半个小时,等到老师来叫上课,同学们才依依不舍地跑回了教室。结果大家被罚打扫操场的积雪,而那场雪战的挑起者——拿破仑却被老师叫到办公室接受批评。

在布里埃纳军校呆了5年以后,拿破仑以优异的成绩被保送进了巴黎军官学校,不幸的是他刚入学不久父亲便突然去世了,这时家里更加贫穷了,为了使自己能早一点出人头地,摆脱困境,他决定努力学习,争取早点毕业。他提前两年通过了学校的考试,然后跟其他三位同学一块被任命为皇家炮兵少尉,那一年拿破仑只有16岁。

19岁那一年,他所在的炮兵团被改编为当地一所炮兵学校的训练部队,该校校长是法国军中最杰出的炮兵军官杜特少将。这使得拿破仑有条件学习炮兵中最新的战术和技术。不久他就被杜特将军看中而让他负责调查研究由长管炮发射爆破弹的方法,这是一项涉及许多技术难题的实践研究。拿破仑刻苦的精神和广博的知识又赢得了校长的赏识,杜特少将很快成了他的良师益友。

后来,在法国的国王刚被处死1个月后,国民议会提出向英国宣战,准备攻占土伦港,于是拿破仑被任命为炮兵指挥,由于他杰出的指挥才能最终取得了土伦战役



8

堂课

第二堂课

定位：认知自我，改变一生

的胜利，因此拿破仑名声大振，战后还被晋升为炮兵准将，奉命去指挥意大利方面军的炮兵部队，从此便开始了他辉煌的军事和政治生涯。

拿破仑从小就对自己有清晰的定位，并且具备杰出的指挥、领导才能，这使他能最终取得了卓越的军事成就。

检验自己的定位

如果没有有效的身份证件，我们就无法在银行开户，有时甚至连去学校体育馆看场球赛也不行。同样的道理，除非对自己有充分的了解，同时也很清楚未来的方向，你才能充分发挥自己与生俱来的潜能。

“父母不允许我去参加那个舞会时，我为什么会那么生气？”“为什么每次和这个男生或者那个女生在一起时，我就觉得特别紧张？”这儿所说的定位验证，也就是对自我的了解，知道哪些事情会影响你的情绪、哪些事情又会激励你。有时候别人在无意间讲的一句话，可能会令你激动或愤怒老半天，而你身边的朋友却浑然不觉。

当你搞清楚哪些事情会牵动自己的神经时，自然也就了解了自己为什么会有这种行为，以及别人为什么这么看你的原因。这样的认知会赋予你改变的力量，让你以正面、积极的态度来控制自己的行为。



自我认知的第一个步骤便是了解哪些事情会影响你的行为。下面的这些问题可能相当尖锐,可能挑起你对过去的痛楚的回忆或是对不堪的现实的审视。不过,诚如作家马雅·安吉洛(Maya Angelou)所说:“成功并非名利,而是背负着人生的重担向前迈进,并且不让苦痛阻挡了自己前进的道路。”

成功实战演习:自我认知检验

1. 请说出你五项最好的特质:你最满意自己的什么地方? 你是否勤奋工作? 是否仁慈? 体贴? 严肃? 有趣? 诚实? 可靠? 不过,最好的特质不一定是最明显的,因为有时候连自己也没有发现这样的特质。你可以试着描述一下:

- a. 我_____
- b. 我_____
- c. 我_____
- d. 我_____
- e. 我_____

2. 你最钦佩哪一种类型的人? 为什么?

3. 你最希望向谁效法? 为什么?

4. 什么事情能让你开心?



5. 什么事情会让你伤心？

6. 你最害怕哪三件事情？为什么？

a. _____

b. _____

c. _____

7. 你人生中的重大决定是否曾受到这些恐惧感的影响？

8. 哪三项特质会阻碍你追求更成功的人生？

9. 这些特质是由哪些体验塑造出来的？

10. 到目前为止，在你的人生当中所面临的最大挑战是什么？

11. 当你面临挑战时，通常的反应会是什么样的？

想像一下，在未来的一年里自己会是什么样子的？
请加以说明——不只是外表上的变化，还要说明你的哪些特质和才华开始崭露头角。

拒绝说“我不能”

在人的一生中，任何一件事情都是无经验的活动。既然如此，任何事情都要“非做做看不可，不能只说不做”。换句话说，除了“做”外，别无其他方法，如果做都没做，就要考虑能或者不能，就是一个人精神虚弱的表现。

无论一个人的年纪有多大，他的经验都是微不足道的。因此，人必须遭遇未知的体验，才能将自己的潜能最大程度地激发出来，所以生存的真正喜悦在于能够经常发现未曾自知的新力量，并惊讶“原来我竟具有这种力量”，这才是人生最大的欣喜。这种情形并不限于工作上的能力，其他像爱的能力、被信赖的能力、领导下属的能力等，但凡人类的能力都在此范畴之内。人生在世，最少也要有一次这样的惊讶：“原来我竟然有爱一个人的力量”，否则不是虚度了此生吗？

那些拥有所谓能力意识的人，其实他们都限制了自己的能力，当一个人夸耀他“能做××事”时，他其实是在说自己“只能做××事”，这就是忽视了自己的潜能。说这种话的人，自以为是自夸，其实是自贱。其他的像“不能”、“不会”之类的字眼，即便是有人威胁你，也不能说出口。因为说这些话的都是不想做事情的人，也就是精神虚弱者。



8

堂课

第一堂课

定位、认知自我、改变一生

成功学的创始人——拿破仑·希尔博士，中学时就立志要成为一名作家，要达到这个目的，他知道自己必须精于遣词造句，字典将是他的工具。但是由于他小时候家里很穷，接受的教育并不完整，因此，那些“善意的朋友”就告诉他，说他的雄心壮志是“不可能”实现的，劝他不要异想天开。年轻的希尔并没有接受朋友的劝告，他用打零工挣来的钱买来了一本最好的、最完整的、最漂亮的字典，他所需要的字都在这本字典里了。他做了一件很奇特的事。他找到“不可能”这个词，用剪刀把它剪下来，然后丢掉，于是他便有了一本没有“不可能”的字典。以后他把整个事业建立在这个前提下，那就是对一个迫切想获得成功的人来说，没有任何事情是不可能的，最终，他成为美国商政两界的著名导师，被罗斯福总统誉为“百万富翁的铸造者”。他的著作《人人都能成功》成为世界畅销书。

一个人要想成功，从小就应该将“不可能”的想法埋葬，下面的故事讲述了一个老师为了让学生根除“不可能”的思想障碍而举行的一次特殊的仪式。

唐娜是密歇根小学的资深老师，再过两年便要退休了。唐娜带的是小学四年级。她志愿参加一项全市教职员在职训练。这个训练主要是借着一些表达的方式，来鼓励学生对自己增强信心，进而爱惜自己的生命。唐娜的工作则是借着参与训练，进而将这些理念实现。

唐娜老师决定要采取一些行动让学生从意识中根除

